



## **1º ENCONTRO DO BEM PRAIA DE MARISCAL, 1 A 4 DE MAIO DE 2008**

### **APRESENTAÇÃO GERAL**

*Encontro do Bem* é uma reunião de pessoas que buscam um bem-estar verdadeiro e duradouro por meio de um desenvolvimento humano *integral*. Ou seja, um processo que atenda, simultaneamente, suas necessidades físicas, mentais, espirituais, sociais e ambientais. Serão quatro dias de aulas, oficinas, palestras e apresentações artísticas na praia de *Mariscal*, em Santa Catarina, nos dias 1 a 4 de maio. Yoga, meditação, tai-chi, psicologia, filosofia, ecologia, danças circulares, música... E muito alto astral! Foram convidados a participar expoentes das mais variadas áreas do conhecimento humano, brasileiros e do exterior, que se destacam por valorizar o todo *integral* acima de qualquer parte.

*Encontro do Bem* é uma iniciativa da *dobem*, organização sem fins lucrativos comprometida com a disseminação de conhecimento voltado para um desenvolvimento humano *integral*. Para maiores informações, acesse o site [www.dobem.org.br](http://www.dobem.org.br)

### **CONVIDADOS**

Foram convidados a participar do *Encontro do Bem* expoentes nacionais e internacionais das mais variadas áreas do conhecimento humano. Em comum, eles têm a compreensão de que as partes do ser humano são interdependentes e se potencializam. São eles:

#### **Bert Parlee**

Canadense, Bert Parlee é cientista político e doutor em psicologia formado pelo *California Institute of Integral Studies*. Ele já foi *Chief of Staff* do *Integral Institute* de Ken Wilber no Colorado, onde continua ministrando cursos e oficinas sobre desenvolvimento humano integral. Bert também é especialista em *Spiral Dynamics*, tendo liderado cursos e seminários sobre este modelo de desenvolvimento humano juntamente com Don Beck, o seu criador. Um renomado *personal-life* e *executive coach*, Bert é sócio do *Integral Development Associates*, de Seattle, onde ministra oficinas de liderança e gestão para executivos e CEO's de todo o mundo. Para maiores informações sobre Bert, acesse [www.integralcoach.com](http://www.integralcoach.com)

#### **Carla Rocha & Márcio Lacerda**

Carla é diplomada como professora de Tai Chi Chuan pela Secretaria de Esportes da República Popular da China. Formou-se em massoterapia chinesa pelo Centro Brasileiro de

Tai Chi Chuan em 1991. Em seguida, formou-se no estilo Yang de Tai Chi Chuan, Pa Kua Chang e Hsing-I Chuan (escola interna chinesa) com o professor Márcio Lacerda. Especializou-se no Instituto de Wu Shu (Beijin). Juntamente com Márcio Lacerda, é representante do estilo Yang de Tai Chi Chuan no Rio de Janeiro, do Grão Mestre Yang Zhen Duo e Mestre Yang Jun.

Márcio é professor de Tai Chi Chuan desde 1979. Iniciou a prática em 1972 com o Mestre Hu Hsin Chan, no Rio de Janeiro. Em 1981 fundou o Centro Brasileiro de Tai Chi Chuan e formou-se em quiropraxia pela Sociedade Argentina de Acupuntura. Em seguida, especializou-se no China International Acupuncture Training Center (Acupuntura e Massagem Terapêutica), em Beijing. Aprofundou-se em Tai Chi Chuan na China com diversos mestres, entre eles Zhang Hua Sem, Wang Shu Sheng, e Liu Shu Hang. Para maiores informações sobre Carla e Márcio, acesse [www.taichichuanbrasil.com.br](http://www.taichichuanbrasil.com.br)

### **Deborah Weinberg**

Deborah Weinberg iniciou suas práticas de Iyengar Yoga em 1990. Estudou com o professor Manouso Manos, de quem foi assistente por 3 anos. Em 1995, formou-se pelo renomado Iyengar Yoga Institute of San Francisco, tornando-se a primeira professora brasileira certificada de Iyengar Yoga. Foi a Índia estudar com os Iyengars pela primeira vez em 1996 e continua aprofundando suas práticas em visitas regulares aos mestres. Suas aulas estimulam a correção postural, a interiorização e a auto-consciência, dentro do estilo preciso e vigoroso de Iyengar.

### **El Niño**

A banda nasceu do encontro de dois amantes da música e do surfe. Chris Oyens, multi-instrumentista e produtor musical tarimbado, que já tocou com Cazuzza, Lulu Santos, Marina e Zélia Duncan, e Flávio “Teco” Padaratz, um dos embaixadores do surfe no país, bicampeão Mundial do WQS, e que também é baterista e compositor. O resultado desta união está registrado no CD de estréia da banda, cuja fonte de inspiração é a natureza. El Niño foi criado com intuito de transmitir, por meio da música, mensagens de paz, amor, compreensão e saúde – elementos básicos na vida de qualquer um. Para maiores informações sobre El Niño, acesse [www.myspace.com/elninooficial](http://www.myspace.com/elninooficial)

### **Edmundo Barbosa & Claudia Massa Regina**

Edmundo é psicoterapeuta com pós-graduação pelo California Institute of Integral Studies. Especializado em trabalho corporal neo-reichiano e estudioso da ecopsicologia – o reconhecimento de que o equilíbrio interno e externo do ser humano está diretamente relacionado ao meio-ambiente no qual está inserido. Já ministrou oficinas no Esalen Institute, além de dar cursos e palestras sobre empreendedorismo social e preservação do meio ambiente. Há quinze anos fundou a Associação Gaia Revida, onde dirige grupos de apoio emocional a pacientes com câncer.

Claudia Massa Regina é pedagoga e psicoterapeuta com especialização em arteterapia, terapia crano-sacro e medicina ayurvédica. Claudia tem 15 anos de prática com abordagens psicoterapêuticas baseadas no trabalho de Wilhelm Reich. Já deu cursos na Chile, EUA e Europa. Juntamente com Edmundo Barbosa, é co-fundadora e coordenadora da Associação Gaia Revida, centro de apoio emocional a pacientes com câncer, e de desenvolvimento

humano de modo geral. Para maiores informações sobre a Associação Gaia Revida, acesse [www.gaiarevida.org](http://www.gaiarevida.org)

### **Kaká Werá**

Índio de origem tapuia, escritor, ambientalista, conferencista e terapeuta social. Kaká Werá Jecupé é fundador e presidente do Instituto Arapoty, organização voltada para a difusão dos valores sagrados e éticos da cultura indígena. É membro do colégio Internacional dos Terapeutas (CIT), empreendedor social da rede Ashoka, e conselheiro da Bovespa Social&Ambiental. Desde 1998, leciona na Fundação Peirópolis e na UNIPAZ. Já viajou e palestrou em diversos países, entre eles Inglaterra, Estados Unidos, Israel, Índia, Escócia, México e França, sempre procurando levar mensagens da sabedoria dos povos ancestrais do Brasil. Para maiores informações sobre o Instituto Arapoty, acesse [www.arapoty.org](http://www.arapoty.org)

### **Lama Rigdzin & Lama Yeshe**

Lama Rigdzin estudou com S.Ema. Chagdud Tulku Rinpoche desde 1992, primeiramente no Rigdzin Ling, California, e, desde 1995, no Brasil. Suas habilidades em construção e artesanato foram extremamente valiosas durante a construção do templo no Khadro Ling. Ele também serviu como chöpon (mestre de altar), umze (mestre em entoar), dançarino de dança dos lamas, e como tradutor do Rinpoche. Líder e professor nato, suas qualidades foram oficialmente reconhecidas por Rinpoche em uma ordenação como lama em 2002.

Lama Yeshe estudou com S.Ema. Chagdud Tulku Rinpoche desde 1990. Serviu como tradutora de Rinpoche e Chagdud Khadro, e como negociadora na compra de materiais para o templo no Khadro Ling. Também se tornou uma excelente dançarina das tradicionais danças sagradas do Budismo Vajraiana. Ordenada em 2002, a pedido de Rinpoche ela interrompeu um prolongado retiro pessoal para servir, junto com seu marido, Lama Rigdzin, como lama residente no Chagdud Dordje Ling em Curitiba, Paraná. Para maiores informações sobre o trabalho de Lama Rigdzin e Lama Yeshe, acesse [www.dordjeling.org](http://www.dordjeling.org)

### **Marco Schultz**

Peregrino do autoconhecimento, professor de yoga e meditação, Marco viaja pelo Brasil ministrando cursos, retiros e formações, além de satsangs - encontros dedicados a vivência de mantras e cantos devocionais. Viveu dez anos no exterior estudando diferentes formas de exercício corpo-mente, desenvolvimento pessoal e espiritual. Hoje seu trabalho conquistou uma identidade própria, culminando com a criação do *Simplemente Yoga*, programa de autoconhecimento e aprofundamento na vivência do Yoga, do Bhakti e do Dharma. Para maiores informações sobre Marco Schultz, acesse [www.simplesmenteyoga.com.br](http://www.simplesmenteyoga.com.br)

### **Marcos Rojo**

Autor dos livros "O Que é Yoga" e "Estudos Sobre o Yoga", Marcos formou-se em yoga pela escola de Kaivalyadhama (Índia) em 1980. É professor de yoga da USP desde 1982, coordenador do curso de pós-graduação em yoga na UniFMU desde 1996, e atual professor de yoga da Associação Palas Athena. Formado em educação física pela USP, Marcos é doutor em ciências do yoga pela Universidade de Washington, e mestre em Neurologia pela Faculdade de Medicina da USP.

### **Maria Iginia Sanches & Renata Ramos**

Maria Iginia Sanches é coordenadora da Unidade Pedagógica de Nazaré Uniluz, responsável pela efetivação e supervisão dos cursos “lato sensu”. É formada em pedagogia (PUC/Campinas), Mestre em Educação (PUC/SP), pós-graduada em Psico-Pedagogia (EPSIBA/Buenos Aires), Psicologia Clínica (Faculdade Paulistana/SP), e pós-graduada em Psicoterapia Analítica de Grupo (ABPAG/SP). Para maiores informações sobre Nazaré Uniluz, acesse [www.nazareuniluz.org.br](http://www.nazareuniluz.org.br)

Renata Ramos é focalizadora de Danças Circulares Sagradas desde 1993, membro fundador do CETRANS (Centro de Estudos Transdisciplinares), e representante no Brasil da Comunidade de Findhorn (Escócia). É a organizadora e co-autora do livro “Danças Circulares Sagradas – uma Proposta de Educação e Cura”, e a organizadora do livro escrito por Anna Barton (inglesa residente na Comunidade de Findhorn, Escócia) “Danças Circulares – Dançando o Caminho Sagrado”, ambos publicados pela editora TRIOM.

### **Renato Braz**

Cantor. Violonista. Percussionista. Começou a carreira se apresentando na noite. Não demorou muito para ser descoberto por músicos como Dori Caymmi, que o consideram dono de uma das vozes mais belas da nova geração de intérpretes da MPB. Já lançou cinco CD's, e foi vencedor do Prêmio Visa de melhor intérprete em 2001. É constantemente convidado a participar de shows de grandes nomes da MPB como Luiz Melodia e Ney Matogrosso, além de festivais internacionais. Renato também é reconhecido pela sofisticação de seu repertório, repleto de preciosidades de um cancionista brasileiro que, sem virar as costas para a cidade, valoriza as riquezas do interior.

### **Sukie Miller**

Americana, Sukie Miller é psicoterapeuta com doutorado pelo *California Institute of Integral Studies*. Já foi diretora do *Esalen Institute*, na Califórnia. Especializou-se no atendimento a pacientes com doenças crônicas e terminais. Autora de livros como “*Afterdeath: Mapping the Journey*”, e “*Quando Uma Criança Morre*”, foi uma das primeiras pesquisadoras a estudar multiculturalmente as características e implicações psicológicas da crença na vida após a morte. Conduz palestras e oficinas sobre temas diversos como comunicação, liderança, psicossíntese, psicologia comportamental, e medicina humanística.

## **PROGRAMAÇÃO**

As atividades oferecidas no *Encontro do Bem* foram concebidas partindo do princípio de que só se chega a um bem-estar verdadeiro e duradouro por meio de um desenvolvimento humano *integral*. Além das práticas de yoga e meditação, palestra, painel e apresentações artísticas – que estarão abertas para todo o público – cada participante poderá escolher participar de quatro oficinas, de um total de dez que serão oferecidas. Abaixo, encontra-se o plano geral da programação do *Encontro*, seguido de uma apresentação mais detalhada.

### **01 de maio / quinta / 14h00 às 22h45**

- Chegada e recepção do público
- Cerimônia de Abertura com satsang conduzido por Marco Schultz

### **02 de maio / sexta / 06h00 às 22h45**

- Prática de meditação com Lama Ridzing e Lama Yeshe
- Prática de yoga
- Palestra de Bert Parlee
- Série de oficinas I
- Série de oficinas II
- Apresentação musical de Renato Braz e convidados

### **03 de maio / sábado / 06h00 às 22h45**

- Prática de meditação com Marco Schultz
- Prática de yoga
- Painel com Edmundo Barbosa, Marcos Rojo e Maria Igínia
- Série de oficinas III
- Série de oficinas IV
- Apresentação musical de El Niño

### **04 de maio / domingo / 06h00 às 14h15**

- Prática de meditação com Edmundo Barbosa e Claudia Massa
- Prática de yoga
- Cerimônia de Encerramento conduzida por Kaká Werá
- Saída do público

## **DIA 01/05: QUINTA-FEIRA**

### **TARDE**

**14h00 às 18h00:** chegada e recepção dos participantes

O *Encontro do Bem* se dará no Atlântico Hotel e Convenções localizado na praia de Mariscal, em Bombinhas (SC), que fica 90 minutos ao norte de Florianópolis. A partir das 14 horas, os organizadores e o hotel estarão disponíveis para receber o público participante.

No momento do registro, os participantes do *Encontro* receberão informações sobre o horário e a localização de cada atividade. Cada participante será designado para um de dois turnos de prática de yoga e refeição (ex. turma A ou B).

### **NOITE**

**19h15 às 20h00:** jantar (turma A)

**20h15 às 21h00:** jantar (turma B)

**21h30 às 22h45:** Cerimônia de Abertura

O *Encontro do Bem* será aberto com um satsang concebido especialmente para o evento e conduzido por Marco Schultz, músicos convidados e toda a Maha Satya Sangha. Satya significa Verdade, e Sangha é grupo, irmandade. Satsang é literalmente um encontro de pessoas em busca da Verdade, caracterizado pela execução musical de kirtans e mantras. Haverá um número limitado de cadeiras disponibilizadas para o público, reservando-se um espaço maior – e mais próximo do palco – para quem trouxer uma almofada e quiser sentar-se no chão. Os organizadores do *Encontro* querem com isso criar um ambiente mais descontraído e atraente para todos os presentes.

## **DIA 02/05: SEXTA-FEIRA**

### **MANHÃ**

**06h00 às 06h45:** prática de meditação com Lama Rigdzin e Lama Yeshe

**07h00 às 07h45:** desjejum turma B

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Marcos Rojo (turma A)

**08h45 às 09h30:** desjejum turma A

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Deborah Weinberg (turma B)

**10h45 às 12h15:** “O Caminho Integral” – palestra com Bert Parlee

Bert Parlee já foi vice-presidente e hoje é líder de oficinas do Integral Institute, de Ken Wilber, no Colorado (EUA). “O Caminho Integral” é o nome da palestra que Bert concebeu para o

Encontro, voltada para as características, benefícios e desafios de uma vida integral, com dicas práticas de como se chegar lá – em casa, no trabalho, em todo lugar.

Observação: esta palestra se dará em inglês com tradução consecutiva para português.

## **TARDE**

**12h30 às 13h15:** almoço turma B

**13h30 às 14h15:** almoço turma A

**14h45 às 16h15:** série de oficinas I

**16h45 às 18h15:** série de oficinas II

No período da tarde, haverá dois turnos com 5 opções de oficinas cada. Ao longo do Encontro, cada participante poderá escolher até 4 de um total de 10 oficinas. A escolha será feita no momento da inscrição, e estará sujeita à disponibilidade de vagas.

## **NOITE**

**19h15 às 20h00:** jantar (turma B)

**20h15 às 21h00:** jantar (turma A)

**21h30 às 22h45:** apresentação de Renato Braz e músicos convidados

Apontado pela crítica nacional e internacional como uma das mais belas vozes da nova safra de intérpretes da MPB, Renato Braz fará uma apresentação musical acústica com repertório escolhido especificamente para o Encontro. Haverá um número limitado de cadeiras disponibilizadas para o público, reservando-se um espaço maior – e mais próximo do palco – para quem trazer uma almofada e quiser sentar-se no chão. Os organizadores do *Encontro* querem com isso criar um ambiente mais descontraído e atraente para todos os presentes.

## **DIA 03/05: SÁBADO**

### **MANHÃ**

**06h00 às 06h45:** prática de meditação com Marco Schultz

**07h00 às 07h45:** desjejum turma A

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Marcos Rojo (turma B)

**08h45 às 09h30:** desjejum turma B

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Marco Schultz (turma A)

**10h45 às 12h15:** “Papo do Bem” - painel com Edmundo Barbosa, Maria Igínia Sanches e Marcos Rojo.

Edmundo, Maria Igínia, e Marcos Rojo têm formação em psicoterapia, psicologia e neurologia, respectivamente. Em um painel descontraído, os três apresentarão suas idéias a respeito da busca pela felicidade no século XXI. Ser ou não ser *integral*, eis a questão!

## **TARDE**

**12h30 às 13h15:** almoço turma A

**13h00 às 14h15:** almoço turma B

**14h45 às 16h15:** série de oficinas III

**16h45 às 18h15:** série de oficinas IV

No período da tarde, haverá dois turnos com 5 opções de oficinas cada. Ao longo do Encontro, cada participante poderá escolher até 4 de um total de 10 oficinas. A escolha será feita no momento da inscrição, e estará sujeita à disponibilidade de vagas.

## **NOITE**

**19h15 às 20h00:** jantar (turma A)

**20h15 às 21h00:** jantar (turma B)

**21h30 às 22h45:** apresentação de El Niño

Em clima de lual na praia, a banda El Niño, liderada por Teco Padaratz e Chris Oyens, fará uma apresentação acústica com muito swing e alto astral. Haverá um número limitado de cadeiras disponibilizadas para o público, reservando-se um espaço maior – e mais próximo do palco – para quem trazer uma almofada e quiser sentar-se no chão. Os organizadores do *Encontro* querem com isso criar um ambiente mais descontraído e atraente para todos os presentes.

## **DIA 04/05: DOMINGO**

### **MANHÃ**

**06h00 às 06h45:** prática de meditação com Edmundo Barbosa e Claudia Massa

**07h00 às 07h45:** desjejum turma B

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Deborah Weinberg (turma A)

**08h45 às 09h30:** desjejum turma A

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Marco Schultz (turma B)

**10h45 às 12h15:** Cerimônia de Encerramento conduzida por Kaká Werá

Profundo conhecedor das tradições dos povos ancestrais do Brasil, Kaká Werá fechará o *Encontro* com uma cerimônia de reverência à natureza dentro e fora de cada um de nós. A cerimônia contará com a participação de todos os professores, artistas convidados, e participantes do *Encontro*.

## **TARDE**

**12h15 às 14h00:** almoço turma A e B

**14h15:** saída dos participantes

## PRÁTICAS & OFICINAS

Desenvolvimento humano *integral* é um processo de crescimento físico, mental, espiritual, social, e ambiental. Daí a variedade de práticas e oficinas disponibilizadas pelo *Encontro do Bem*. Nos períodos da manhã serão oferecidas, ao longo do evento, três práticas de meditação, e três de yoga. Nos períodos da tarde serão dez oficinas, sendo que cada pessoa poderá escolher participar de até quatro. A escolha será feita no momento da inscrição, e estará sujeita à disponibilidade de vagas.

### PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO

As práticas de meditação estarão abertas a todos os participantes do *Encontro*, sem necessidade de inscrição prévia. Para os novatos, será uma excelente oportunidade de se ter um primeiro contato com três técnicas diferentes. Para quem já medita, o prazer de meditar em grupo sob a orientação de professores experientes.

#### DIA 02/05: SEXTA-FEIRA

**06h00 às 06h45:** Samantha (acalmado a mente)  
Prática de meditação com Lama Rigdzin e Lama Yeshe

“A prática de Shamatha é um método extremamente simples e de grande importância para acalmarmos nossa mente, aliviando-a das tensões que surgem no dia-a-dia. Trata-se um método de meditação muito antigo que é praticado na maioria das escolas do Budismo.”

Requisitos: prática aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão.

#### DIA 03/05: SÁBADO

**06h00 às 06h45:** Vipassa (vendo as coisas como elas realmente são)  
Prática de meditação com Marco Schultz

“Vipassana (sânscrito) quer dizer ‘ver as coisas como elas realmente são’. Esta prática de meditação milenar desenvolve nossa capacidade de observação, e facilita uma experiência mais profunda do aqui e do agora. Por meio dela trabalhamos nossos condicionamentos mentais, apegos e aversões, para podermos realizar quem verdadeiramente somos.”

Requisitos: prática aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão.

#### DIA 04/05: DOMINGO

**06h00 às 06h45:** Movitation (Meditação Com Movimento)  
Prática de meditação com Edmundo Barbosa e Claudia Massa

“Movitation é uma técnica de meditação inspirada na tradição Sufi. Com acompanhamento musical característico, são executadas quatro séries de exercícios de respiração e alongamento. Cada série tem sete minutos de duração, é dirigida para um dos quatro pontos

cardeais – Norte, Sul, Leste e Oeste – e tem ligação com um dos quatro elementos básicos da natureza – Terra, Água, Fogo e Ar.”

Requisitos: prática aberta para todos os participantes.

## **PRÁTICAS DE YOGA**

As práticas de yoga estarão abertas a todos os participantes do Encontro, sem necessidade de inscrição prévia. Quem nunca fez yoga poderá participar de práticas especialmente concebidas para iniciantes. Haverá dois turnos de prática, A e B, ambos no período da manhã. Cada participante será designado a um dos turnos no momento de sua chegada ao Encontro. Abaixo apresenta-se o cronograma das práticas, seguido das respectivas descrições.

### **DIA 02/05: SEXTA-FEIRA**

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Marcos Rojo (turma A)

**07h00 às 08h30:** prática de yoga para iniciantes (turma A)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Deborah Weinberg (turma B)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga para iniciantes (turma B)

### **DIA 03/05: SÁBADO**

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Marcos Rojo (turma B)

**07h00 às 08h30:** prática de yoga para iniciantes (turma B)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Marco Schultz (turma A)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga para iniciantes (turma A)

### **DIA 04/05: DOMINGO**

**07h00 às 08h30:** prática de yoga com Deborah Weinberg (turma A)

**07h00 às 08h30:** prática de yoga para iniciantes (turma A)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga com Marco Schultz (turma B)

**08h45 às 10h15:** prática de yoga para iniciantes (turma B)

#### **Prática de Yoga com Marco Schultz**

“Esta prática terá como objetivo o exercício de integração entre a mente e o corpo, a atenção e a ação, a respiração e o movimento. Durante a aula serão apresentados os princípios básicos de alinhamento integrativo para os asanas, a forma de se acessar os bandhas (travas energéticas) e de se relacionar com a respiração de maneira consciente e responsável, possibilitando o desenvolvimento de uma prática fluída e meditativa.”

Requisitos: mínimo de 12 meses de prática de yoga. Trazer mat de yoga e trajes confortáveis para atividade física.

### **Prática de Yoga com Deborah Weinberg**

“O método de ensino de yoga segundo Iyengar se concentra na prática aprofundada dos asanas (posturas) e de pranayama (respiração) para desenvolver equilíbrio no corpo, concentração da mente e paz de espírito. Dá especial atenção ao alinhamento e precisão, reeducação postural e promove a consciência corporal e o auto-conhecimento. Para o *Encontro do Bem*, concebi uma aula para praticantes de yoga que já tenham alguma experiência, mas não necessariamente no método Iyengar. Não será necessário o uso de acessórios, a não ser o tapete (mat) e cinto.”

Requisitos: mínimo de 12 meses de prática de yoga. Trazer mat de yoga, cinto de yoga (Iyengar), e trajes confortáveis para atividade física.

### **Prática de Yoga com Marcos Rojo**

“A minha prática de yoga é constituída de asanas (posturas), basicamente de alongamento, em condições de estabilidade e conforto, para que o praticante possa manter a mente em constante observação sobre os efeitos dos asanas nos aspectos mais sutis. O constante diálogo entre a mente e o corpo fazem dos asanas verdadeiros procedimentos de auto-conhecimento e concentração.”

Requisitos: mínimo de 12 meses de prática de yoga. Trazer mat de yoga e trajes confortáveis para atividade física.

### **Prática de Yoga para Inciantes**

Muitos são os que têm interesse por yoga, mas que, por uma razão ou outra, nunca o praticaram. As 3 aulas de yoga para iniciantes do *Encontro do Bem* foram concebidas para essas pessoas, servindo de introdução cuidadosamente elaborada ao universo desta prática de tradição milenar com milhões de adeptos em todo o mundo. Vale lembrar que yoga (sânscrito) quer dizer união – com o corpo, a mente, o espiritual, e o mundo exterior. A prática de yoga é integral por definição!

Requisitos: prática aberta para todos os participantes. Trazer mat de yoga e trajes confortáveis para atividade física.

## OFICINAS

As oficinas do *Encontro do Bem* serão disponibilizadas no período da tarde, e foram organizadas em quatro turnos. Ao todo serão dez oficinas diferentes, e cada pessoa poderá participar de até quatro. A escolha se dará no momento da inscrição, e estará sujeita à disponibilidade de vagas.

### DIA 02/05: SEXTA-FEIRA

#### 14h45 às 16h15: 1º TURNO DE OFICINAS

##### I – É Hora de Mostrar Gratidão ao Corpo!

Professora: Sukie Miller

“O nosso corpo não é apenas uma maravilha científica, mas um veículo para os nossos sonhos, valores, pensamentos, lágrimas e risos. É através dele que a nossa existência se dá, nessa vida, nesse lugar, nesse momento *presente*. Por isso mesmo ele merece a nossa gratidão, mas quando foi a última vez que a demonstramos? Nesta oficina proponho que, juntos, façamos um trabalho de exploração e de manifestação de gratidão ao nosso corpo.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão. Esta oficina se dará em inglês com tradução consecutiva para português.

##### II – Amor, Catalisador de Desenvolvimento Humano

Facilitadores: Deborah Weinberg e Marco Schultz

“Costuma-se dizer que o sofrimento e o Amor são os maiores catalisadores de desenvolvimento humano. Sofrimento, todos conhecemos, mas e o Amor? Leia-se Amor com ‘A’ maiúsculo, compassivo, sem egoísmo. Esta vivência promoverá um debate sobre os possíveis significados e significâncias deste Amor, a partir da experiência de Amma, uma mestra que vem arrebatando corações e transformando vidas em todo o mundo. Mais conhecida como a santa dos abraços, Amma passa seus dias a receber e consolar milhares de pessoas. Serão apresentados trechos de um documentário sobre ela, e caberá aos facilitadores, além de conduzir o debate, compartilhar as experiências que tiveram ao lado deste ser humano ímpar.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão.

##### III – Desenvolvendo as Quatro Qualidades Incomensuráveis

Professores: Lama Rigdzin e Lama Yeshe

“Embasada no conhecimento dos grandes mestres, esta oficina tem como propósito desenvolver as quatro qualidades incomensuráveis, que nos ajudam a ser mais feliz: *amor* - desejar que todos os seres se libertem do sofrimento; *compaixão* - desejar que todos os seres se libertem das causas do sofrimento; *alegria* - perceber as potencialidades de todos os seres e se alegrar com isso; e *equanimidade* - desejar a libertação para todos, sem distinção de amigos e inimigos.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão.

#### **IV – Oficina de Tai Chi Chuan**

Professores: Carla Rocha e Márcio Lacerda

“O Tai Chi Chuan é uma arte marcial chinesa realizada com movimentos em ritmo lento e contínuo, enfatizando o relaxamento em sincronia com a respiração. Hoje é muito praticada no ocidente, especialmente por sua relação com a meditação e a promoção da saúde, oferecendo aos que vivem no ritmo veloz das grandes cidades uma referência de tranquilidade e equilíbrio. O propósito desta oficina será apresentar as características básicas do Tai Chi Chuan, e seus benefícios, a pessoas que mais tarde queiram se aprofundar nessa forma de ‘meditação em movimento’.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes.

#### **V – A Música como Veículo de Expressão**

Professores: Renato Braz, Bré e Gérson Oikawa

“Por meio da música é possível expressar sentimentos os mais variados – e que de outra forma não se manifestariam com tanta facilidade. O propósito desta oficina é auxiliar os participantes a encontrarem sua própria musicalidade, já que todos são músicos potenciais. Propõe-se uma inspiradora viagem interior em compasso com uma exploração de tradições rítmicas brasileiras como samba e maracatú. A oficina fará uso de instrumentos de percussão como agogô, ganzá e pandeiro, além do próprio corpo. Para músicos iniciantes e experientes, sem contra-indicação!”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão. Quem possuir um dos instrumentos de percussão mencionados acima poderá trazê-lo e usá-lo na oficina; caso contrário, os instrumentos serão proporcionados pelos músicos e/ou os organizadores do *Encontro*.

### **16h45 às 18h15: 2º TURNO DE OFICINAS**

#### **VI – Spiral Dynamics: Um Novo Modelo de Desenvolvimento Humano**

Professor: Bert Parlee

“Espiral é a linha que sofre um movimento de rotação em torno da sua origem. A proposta desta oficina é apresentar um novo modelo de desenvolvimento humano, sintetizado por Don Beck e Chris Cowan no livro *Spiral Dynamics* (1996). Defendido por filósofos como Ken Wilber e tomando como base princípios da psicologia do desenvolvimento, *Spiral Dynamics* identificou uma série de patamares de evolução nos quais um indivíduo ou uma sociedade podem ser inseridos. Um patamar mais alto não é necessariamente preferível; mais importante é que suas características atendam às necessidades do momento – sejam elas físicas, mentais, espirituais, sociais e/ou ambientais. Ademais, em cada patamar de evolução os indivíduos e sociedades ali inseridos processam e criam significados particulares. Entender *Spiral Dynamics* pode nos ajudar a analisar micro e macro-sistemas de comportamento humano, a nos comunicar com terceiros e nos beneficiar da pluralidade de culturas ao nosso redor, e a aprimorar o conhecimento que temos de nós mesmos.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão. Esta oficina se dará em inglês com tradução consecutiva para português.

## **VII – O Corpo como Instrumento de Expressão da Alma**

Professores: Edmundo Barbosa & Claudia Massa Regina

“O corpo humano é capaz de expressar os mais profundos anseios da alma. O desafio é transformá-lo num instrumento capaz de cumprir esta tarefa tão difícil quanto fascinante. A prática do yoga e um trabalho psico-corporal neo-reichiano podem se complementar, potencializando tal transformação. A proposta da oficina é fazer uma introdução às possibilidades provenientes desta sinergia, trabalhando ritmos biológicos como respiração, contração e expansão.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga tapete de yoga (mat) e almofada se quiser sentar-se no chão.

## **VIII – A Natureza do Ser: Metade Céu, Metade Terra**

Professor: Kaká Werá

“Carregamos a natureza dentro de nós - daí o ditado dos sábios indígenas ‘somos todos filhos da Terra’. Encontrá-la e integrar-se a ela traz sabedoria e saúde. A proposta da oficina é promover esta integração por meio de fundamentos e práticas ligadas às culturas ancestrais do Brasil, proporcionando auto-conhecimento e bem-estar.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão.

## **IX – Re-conhecendo o Eu, o Outro e o Planeta por meio das Danças Circulares**

Professores: Maria Igínia Sanches e Renata Lima Ramos

“A Dança Circular Sagrada se inclui entre as técnicas de desenvolvimento integral do ser, como uma técnica de ‘meditação ativa’, que desenvolve no aprendiz a percepção de sua individualidade, de suas características e das diferenças em relação ao outro, através dos três universos de relações de cooperação: cooperação consigo mesmo, cooperação com o outro, e cooperação com o meio.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Esta oficina é uma amostra do que será o Curso de Formação em Danças Circulares de Nazaré-Uniluz, intitulado “As Danças Circulares Sagradas: para a Formação do Ser.”

## **X – Oficina de Pranayama**

Professor: Marcos Rojo

“Pranayama é o conhecimento e o controle do prana, ou respiração. Os antigos sábios do yoga perceberam que o mecanismo respiratório é uma importante válvula de acesso ao sistema nervoso. Segundo eles, emoção e respiração andam juntas, sendo que uma interferência adequada no padrão rítmico da respiração pode produzir estados alterados de consciência. Por exemplo, a respiração pode ser utilizada para acalmar a mente. Baseado nos textos tradicionais, esta oficina abordará os diferentes pranayamas e suas aplicações práticas nos dias de hoje.”

Requisitos: oficina aberta para todos os participantes. Traga uma almofada se quiser sentar-se no chão, e caderno e lápis para anotações.

**DIA 03/05: SÁBADO**

**14h45 às 16h15: 3º TURNO DE OFICINAS**

(Ver descrição das oficinas nas páginas anteriores.)

**I – Spiral Dynamics: Um Novo Modelo de Desenvolvimento Humano**

Professor: Bert Parlee

**II – O Corpo como Instrumento de Expressão da Alma**

Professores: Edmundo Barbosa & Cláudia Massa Regina

**III – A Natureza do Ser: Metade Céu, Metade Terra**

Professor: Kaká Werá

**IV – Re-conhecendo o Eu, o Outro e o Planeta por meio das Danças Circulares**

Professores: Maria Igínia Sanches e Renata Lima Ramos

**V – Oficina de Pranayama**

Professor: Marcos Rojo

**16h45 às 18h15: 4º TURNO DE OFICINAS**

**VI – É Hora de Mostrar Gratidão ao Corpo!**

Professora: Sukie Miller

**VII – Desenvolvendo as Quatro Qualidades Incomensuráveis**

Professores: Lama Rigdzin e Lama Yeshe

**VIII – Amor, Catalisador de Desenvolvimento Humano**

Facilitadores: Deborah Weinberg e Marco Schultz

**IX – Oficina de Tai Chi Chuan**

Professores: Carla Rocha e Márcio Lacerda

**X – A Música como Veículo de Expressão**

Professores: Renato Braz, Bré e Gérson Oikawa

## HOSPEDAGEM, ALIMENTAÇÃO & TRANSPORTE

### HOSPEDAGEM

O *Encontro do Bem* se dará no Ecoresort Atlântico Hotel e Convenções, localizado à beira da praia de Mariscal, em Bombinhas, que fica 90 minutos ao norte de Florianópolis. Do dia 1 ao dia 4 de maio, o hotel estará operando exclusivamente para a realização do evento, com sua infra-estrutura moderna e aconchegante.

A partir das 14h00 do dia 1, quinta-feira, os organizadores do *Encontro* estarão prontos para receber o público participante. No momento do registro, todos receberão informações sobre o horário e a localização de cada atividade. Em seguida, será feito o check-in no hotel. O *Encontro do Bem* começará oficialmente com um jantar, às 19h15, e terminará domingo, dia 4, com um almoço, às 12h15.

A hospedagem no Atlântico Hotel e Convenções não é obrigatória, mas é recomendada pelos organizadores, que negociaram uma diária com excelente custo-benefício: R\$110,00 por pessoa (quarto duplo), incluindo café da manhã, almoço e jantar. O custo de hospedagem deverá ser pago diretamente ao hotel no dia do evento e poderá se dar por meio de dinheiro, cartão de débito, ou cartão de crédito (Visa, Master Card e American Express; **dividido em até 3 vezes**). Quem não quiser ficar hospedado no hotel poderá obter suas refeições ali, aproveitando para socializar com os demais participantes e otimizando o tempo de intervalo entre as atividades do *Encontro*.

Tabela de custos de hospedagem\*:

Diária por pessoa (quarto duplo) com todas as refeições: **R\$110,00**

Diária por pessoa (quarto triplo) com todas as refeições: **R\$90,00**

Diária por pessoa (quarto single) com todas as refeições: **R\$180,00**

\* em dinheiro, cartão de débito, ou cartão de crédito (Visa, Master Card e American Express; dividido em até 3 vezes). O hotel não aceita cheque.

Diária por pessoa / só refeições (café da manhã, almoço e jantar): **R\$50,00**

(Obs. o jantar do dia 01/05, e o café da manhã e almoço do dia 04/05 serão agrupados em uma diária.)

O hotel possui 110 suítes, sendo 80 tipo “duplo”, e 30 tipo “triplo”. Quem optar por um quarto “single”, na verdade ficará hospedado em um quarto duplo, mas sem companhia. O *Encontro do Bem* está esperando aproximadamente 300 participantes. Quem deixar para se inscrever tardiamente terá que se acomodar em uma pousada perto do local do evento.

Os participantes que vierem ao evento desacompanhados e quiserem ficar em quartos duplos ou triplos serão acomodados com outros participantes do mesmo gênero, e na medida do possível da mesma idade.

Regulamento do Atlântico Hotel e Convenções:

\* A diária se inicia às 14h00 e termina às 12h00

- \* O café da manhã é servido das 07h00 às 10h00 no restaurante. Após esse horário a refeição será cobrada como café extra.
- \* O hotel não cobra taxa de serviço.
- \* A voltagem em todas as suítes é de 220 volts. Por segurança, não é permitida a utilização de ferro de passar.
- \* Não é permitido animal de estimação, de qualquer raça ou espécie.
- \* Não é permitido trazer qualquer tipo de bebida para as dependências do hotel, exceto água.
- \* Não será permitido fumar dentro dos quartos.

A reserva de acomodação no hotel se dará por meio da ficha de inscrição, já que durante os dias 1 a 4 de maio o hotel estará operando com exclusividade para o *Encontro*. Ao chegar no hotel, os participantes serão cadastrados pela organização do evento, sendo encaminhados para fazer o check-in em seguida. O pagamento das diárias de hospedagem e alimentação será feito diretamente para o hotel, por meio de dinheiro e/ou cartão de crédito.

Endereço:

Atlântico Hotel e Convenções

Av. Aroeira da Praia 500, Praia de Mariscal, Bombinhas, SC 88215-000

Tel.: (47) 3393-9100

Site: [www.hotelatlantico.com.br](http://www.hotelatlantico.com.br)

Para baixar um mapa em formato PDF com instruções de como chegar ao hotel, clique [aqui](#).

## ALIMENTAÇÃO

O *Encontro do Bem* proporcionará a todos os participantes uma alimentação saudável e saborosa, com diversas opções para vegetarianos, assim como para quem come carne branca (ex. frango, peixe, e frutos do mar). Na medida do possível, serão servidos alimentos orgânicos.

Os organizadores sugerem aos participantes que não fiquem hospedados no hotel que façam suas três refeições ali, de modo a facilitar a socialização com os demais participantes do *Encontro*, e otimizar o uso do tempo livre que haverá entre as atividades (que é limitado).

Para quem não ficar hospedado no hotel, o custo diário pelas três refeições (ex. café da manhã, almoço, e jantar) será de **R\$50,00** por pessoa. O jantar do dia 01/05 será somado ao café da manhã e almoço do dia 04/05, perfazendo uma única diária de refeição.

## TRANSPORTE

O Atlântico Hotel e Convenções está localizado à beira da praia de Mariscal, município de Bombinhas, que fica 90 minutos ao norte de Florianópolis (SC). O acesso por via rodoviária é fácil, e o hotel dispõe de estacionamento próprio gratuito.

Para quem optar por chegar de avião ou de ônibus, via Florianópolis, os organizadores do *Encontro* estão empenhados em proporcionar traslado gratuito do terminal rodoviário Maria Rita e/ou do aeroporto Hercílio Luz até o hotel, e vice-versa. No dia 1 de maio, serão

oferecidas vans em diferentes horários, observando os principais horários de chegada de vôos e ônibus de modo a acomodar, se não a totalidade, pelo menos a maior parte dos participantes. Quem optar pelo transporte aéreo ou rodoviário via ônibus e precisar do traslado deverá indicar sua escolha na ficha de inscrição.

Também na ficha de inscrição será possível indicar interesse por carona. Quem vier de carro e quiser pedir ou oferecer carona será comunicado por e-mail da existência de outros interessados provenientes da mesma região.

## INSCRIÇÃO

O custo de inscrição para o evento é **R\$400,00** (quatrocentos reais), podendo ser dividido em três vezes, como se mostra a seguir:

**R\$200,00** no momento da inscrição, não reembolsável (ex. depósito via boleto bancário)

**R\$100,00** no dia 01/05/2008 (ex. dinheiro ou cheque)

**R\$100,00** no dia 01/05/2008 (ex. dinheiro ou cheque pré-datado para o dia 01/06)

Quem optar por fazer um pagamento único de R\$400,00 no momento da inscrição ganhará de presente o CD *Simplesmente Satsang*, de Marco Schultz e Maha Satya Sangha. Lembrando que estes músicos estarão se apresentando na Cerimônia de Abertura do *Encontro do Bem*.

Em resumo: caso o participante fique hospedado no Atlântico Hotel e Convenções, em quarto duplo, o custo total de sua participação no *Encontro do Bem* – menos o transporte – será de R\$730,00 (setecentos e trinta reais).

O *Encontro do Bem* é uma iniciativa da dobem, organização sem fins lucrativos dedicada à disseminação de conhecimento voltado para um desenvolvimento humano integral. Para conhecer a ética e a prática da dobem, acesse [www.dobem.org.br](http://www.dobem.org.br)

## CONTATO

dobem

R. Cel. Oscar Porto 507  
Paraíso, São Paulo, SP 04003-002  
E-mail: [contato@dobem.org.br](mailto:contato@dobem.org.br)  
[www.dobem.org.br](http://www.dobem.org.br)